

労働セミナー

職場の

元気

参加
無料

元気力を高めるために!

～ストレスとの向き合い方を学ぼう～

- ・今働く人に必要な回復力やストレス耐性
- ・自己理解とセルフコントロール
- ・ストレスに早く気づき、上手に逃がす方法 など

office M

メンタル&キャリア支援コンサルタント

講師／ 長谷高 美智代さん

・一般社団法人日本産業カウンセラー協会認定講師
・2級キャリアコンサルティング技能士(国家資格) 他

鳥取会場

定員
30名

日時／ 2月18日(木)

10:00～11:30

場所／鳥取県立図書館
2階 大研修室
(鳥取市尚徳町101)

倉吉会場

定員
36名

日時／ 2月18日(木)

14:00～15:30

場所／倉吉市立図書館2階
視聴覚ホール(倉吉交流プラザ)
(倉吉市駄経寺町187-1)

米子会場

定員
36名

日時／ 2月25日(木)

14:00～15:30

場所／米子市立図書館
2階 研修室
(米子市中町8)

電話・FAX・QRコードでお申し込み下さい。定員に達した時点で受付終了とさせていただきます。
定員に達し、お申込みをお受けできない場合のみ、当方よりご連絡いたします。(当日参加不可)

参 加 者 氏 名	鳥取県立図書館 2/18(木)	倉吉市立図書館 2/18(木)	米子市立図書館 2/25(木)	参加申込 QRコード
会社(団体)名	住所			
	TEL			

※お預かりした個人情報は、当所事業以外の目的には使用しません。

申 込 問合せ先	みなくる鳥取	みなくる倉吉	みなくる米子
	電話 (0857)25-3000 FAX (0857)25-3001	電話 (0858)23-6131 FAX (0858)23-2454	電話 (0859)31-8785 FAX (0859)21-0034



新型コロナウイルス感染症対策を実施していますので、ご協力をお願いします。

○当日朝検温され、発熱症状など、体調のすぐれない方は参加をお断りします。

○当日はマスクを着用してください。

○手指消毒、咳エチケットにご協力をお願いします。

■新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止となる場合があります。

